

教師壓力調適 及情緒管理

王意中 臨床心理師
王意中心理治療所 所長／
負責心理師



§壓力,你認識嗎?



Photo : [gentlegiant27153](#), CC Licensed.

§我的壓力源???



Photo : [geralt](#), CC Licensed.

§列出壓力源



<http://www.ricardobueno.com/wp-content/uploads/2011/02/list-post.jpg>

§壓力與表現的愛恨情仇



http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/02332/work_2332523b.jpg

§壓力強度!!!



http://static.guim.co.uk/sys-images/Admin/BkFill/Default_image_group/2012/6/13/1339608807117/stress-ball-007.jpg

§壓力的嚴重度



<http://www.careerealism.com/home/jtodonnell/careerealism.com/wp-content/uploads/2012/03/stress-workplace-top-reasons.jpg>

§壓力不斷電?

持續時間



http://palmsartgallery.com/yahoo_site_admin/assets/images/best_Time_-_good.305184206_std.jpg

§ 可控制的程度



<http://mentallyfine.com/wp-content/uploads/2012/08/stress-2.jpg>

§ 對於個人的意義



http://switchandshift.com/wp-content/uploads/2012/11/meaning_makers960x330.jpg

§壓力,誰說了算?

主觀的感受

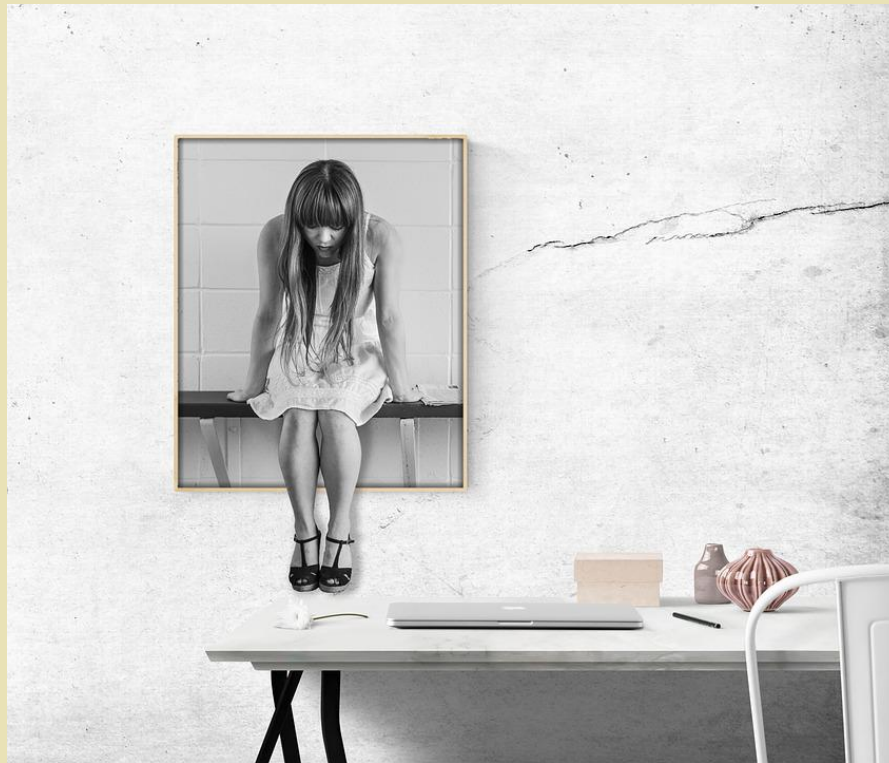


Photo : Alexas Fotos, CC Licensed.

§覺察.轉念.行動



<http://www.angelsrestqld.com/uploads/2/2/6/7/22677872/566361.jpg>

§憂鬱出沒，注意



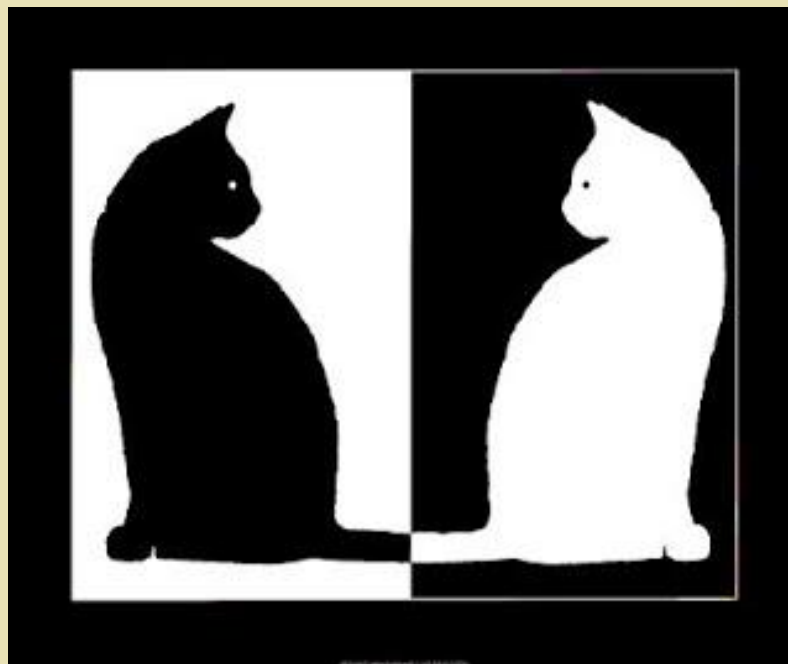
Photo : [Unsplash](#), CC Licensed.

§ “探尋”內心的憂慮與不安



<http://media.salemwebnetwork.com/cms/CW/faith/14600-thinking-woman-looking-up-wide.1200w.tn.jpg>

§不是黑的，就是白的



<http://1.bp.blogspot.com/-8BwJfabJqZc/T7F7lCoa4vI/AAAAAAAAABmA/juJVPDL9Rkk/s320/black+and+white.jpg>

§以偏概全



<http://ionmyhealth.com/blog/wp-content/uploads/2011/05/sleep2.jpg>

§情緒海嘯，掩沒理智沙灘



http://jeannieirwin.files.wordpress.com/2013/06/tidal_wave_1039.jpg

§失敗的魔法，水晶球預言



<http://4.bp.blogspot.com/-sJqhSVdF9pw/TmAIGTGAdzI/AAAAAAAAABxSI/fJPF09qIxfM/s1600/crystal%2Bball.jpg>

§千錯萬錯都是我的錯



Photo : le vent le cri, CC Licensed.

遙不可及 的目標



<http://www.standards-education.org/uploads/images/cooperation.jpg>

§不是只有我這樣想



<http://women.smokefree.gov/media/42368/pressure.jpg>

§面對自己與他人的關係



<http://static1.squarespace.com/static/51637f33e4b0b470bd20b7ce/t/54df7a52e4b043f1c995f726/1423931988303/self-covering-your-eyes.jpg?format=1500w>

§ 角色的調整與改變



<http://drjohngkuna.com/communities/4/000/001/347/024/images/9999205.jpg>

§ 聚焦美好的事物



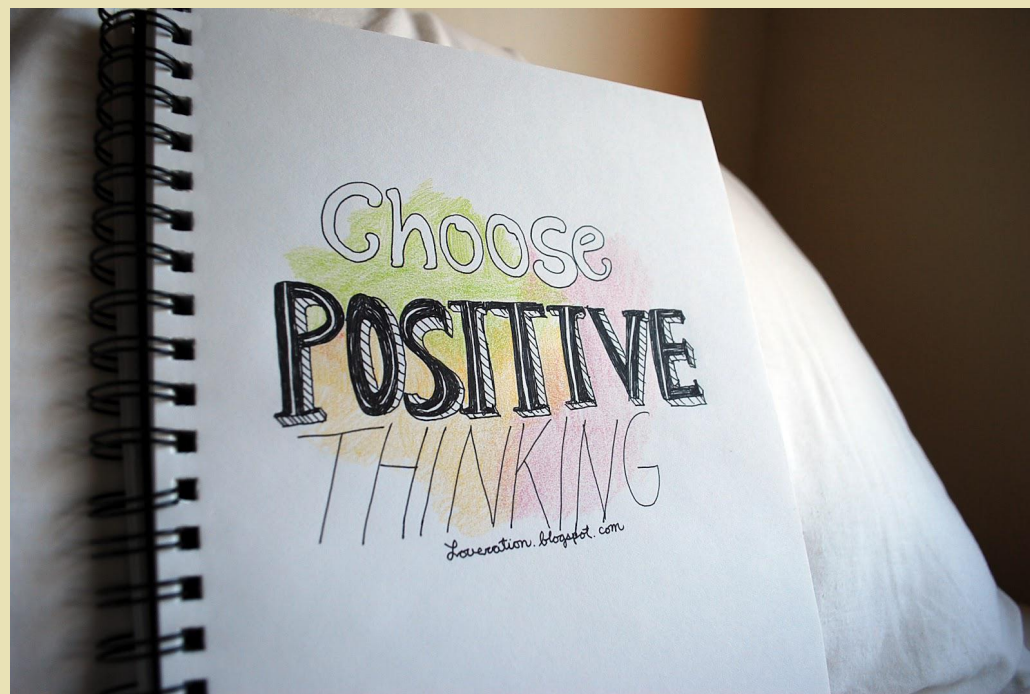
http://static.dezeen.com/uploads/2010/09/iStock_000013615198Small.jpg

§找出每一件事情對自己所帶來的 好處



http://blowout.metrotimes.com/wp-content/uploads/2012/02/TheGoodThings_photocredit_BryanHorning1.jpg

§轉換負向思考



http://2.bp.blogspot.com/-_h4OGsAUrMM/UBCZDHP5DzI/AAAAAAAAAdM/b4GdITlgYdU/s1600/1.jpg

§提升自我紓壓能力



<http://wallpapersus.com/wp-content/uploads/2012/03/music-lights-live-concert-club.jpg>

§回復生活平衡與節奏



<http://yottabookkeeping.com.au/wp-content/uploads/2015/03/work-life-balance.jpg>

§ 分享與交流



Photo : [cuncon](#), CC Licensed.

§接納自己的身心反應



<http://carmenisais.com/wp-content/uploads/2013/04/Radical-Acceptance-Accepting-What-is-Both-in-Yoga-and-Life.jpg>

§善待自己



<http://feminabelieve.com/blog/wp-content/uploads/2015/04/10.jpg>

§問題解決



<http://www.innovationmanagement.se/wp-content/uploads/2010/06/basics-of-creative-problem-solving-CPS.jpg>



問題解決5步驟

- ◆ 1. 停! 什麼問題?
- ◆ 2. 有哪些方法?
- ◆ 3. 哪一個方法最好?
- ◆ 4. 做做看!
- ◆ 5. 行得通嗎?



http://thumbs.dreamstime.com/thumb_202/1193913148CFMo37.jpg

§啟動執行力!



<http://cache2.allpostersimages.com/p/LRG/39/3996/5E7WF00Z/posters/miller-j-howard-we-can-do-it-rosie-the-riveter.jpg>

A collection of military medals and a compass are arranged on a wooden surface. The medals include a red ribbon medal with a star, a blue ribbon medal with a star, and a silver star medal. A pair of glasses and a compass are also visible.

王意中臨床心理師
(臨床心理師證書:心理字第 000248 號)

◆ 現任：

@王意中心理治療所 所長／負責心理師

@教育部部定講師

@《親子天下》嚴選部落客、《BabyHome》
駐站專欄作家、《未來Family》數位專欄
『過動的美好天地』作家、《國語日報》專
欄作家



@宜蘭縣特教輔導團(情緒行為輔導組)輔導委員

@社團法人台灣赤子心過動症協會顧問

@社團法人台中市亞斯伯格症肯納症協進會顧問

◆ 學歷：

@高雄醫學院行為科學研究所碩士

◆ 作品：

@ 《戒掉孩子的拖延症》

@ 《資優生教養的頭痛問題》

@ 《你被孩子3C勒索嗎？》

@ 《為什麼孩子要說謊？：心理師親授的**210**個誠實力指南》

@ 《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》

@ 《爸媽忘記教我的事？愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



- @ 《301個過動兒教養祕訣》
- @ 《301個自閉兒教養祕訣》
- @ 《不吼不叫，激發孩子內在學習力》
- @ 《拆解孩子的青春地雷》
- @ 《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》
- @ 《標準答案 臨床心理師的大格局教養》
- @ 《孩子不敢說的40個成長困惑》

寶瓶文化出版



王意中 翻譯作品

@ 《我和我的亞斯伯格超能力》
(Isaac and His Amazing Asperger
Superpowers!)

原文作者 梅蘭妮· 沃爾什 (Melanie Walsh)
三采出版

◆ 經歷：

- @振興復健醫學中心復健醫學部臨床心理師，並曾服務於中華民國過動兒協會及國軍八〇二總醫院精神科
- @宜蘭縣政府警察局心理輔導諮詢委員
- @宜蘭縣少年輔導委員會第5屆委員
- @實踐大學家庭研究與兒童發展學系兼任講師
- @經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師

◆ 歷年主要合作機構、團體及學校：

@宜蘭縣特殊教育資源中心、宜蘭縣校園服務系統、國立宜蘭高商、宜蘭心理衛生諮詢服務中心、台北市家庭暴力暨性侵害防治中心、幸夫愛兒園、中華民國發展遲緩兒童基金會、社團法人台灣赤子心過動症協會、財團法人赤子心教育基金會、第一社會福利基金會、伊甸社會福利基金會(基隆.桃園)等。

◆ 其他合作經歷：

@宜蘭縣、台北市、新北市、基隆市校園服務系統、文山特殊教育學校、人文國中小、基隆市特殊教育資源中心、台北市南區特教資源中心等。

@宜蘭縣社會處、築親庭福利服務中心、台灣世界展望會宜蘭中心、阿寶教育基金會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會宜蘭分事務所、台灣宜蘭地方法院羅東簡易庭等。

◆ 專長:

- @嬰幼兒發展評估及發展遲緩兒童認知、行為、情緒及社交技巧訓練。
- @兒童及青少年心理衡鑑、行為治療、認知行為治療、遊戲治療、團體治療、情緒管理、社交技巧訓練、認知訓練、注意力及自我控制訓練。
- @父母親職教育諮商、父母效能訓練、特殊兒童家長團體、教師諮詢及成長團體。

- 
- ◆ 王意中E-mail:
atoz.wyc@gmail.com
 - ◆ 王意中Facebook粉絲專頁:
<http://www.facebook.com/WYC ClinicalPsychologist>
 - ◆ 王意中的301個過動兒教養祕訣網路讀書會
<http://www.facebook.com/301A DHD>

◆ 王意中部落格:

<http://blog.xuite.net/atozwyc/blog>

早期療育及兒童青少年心理衛生資訊



Xuite 日誌
日誌 | 相簿 | 影音 | 留言 | 好友 | 名片

王意中部落格 我很快樂 加入最愛
早期療育及兒童青少年心理衛生資訊

親子天下嚴選部落客

親子天下嚴選部落客

關於我

瀏覽方式：列表模式

頂 | 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師 2008-02-06 10:25

王意中心心理治療所 30658

王意中心心理治療所
宜蘭縣第一所經衛生主管機關合法立案之心理治療所
宜蘭市女中路段 102 號 2 樓 (近綠海餐廳·何嘉仁幼兒學校正對面·亞瑟王朝)
服務專線：(03)932-8985 / 0958-821-351 (服務時間，採預約方式)
E-mail：atoz.wyc@msa.hinet.net

參觀人次統計
今日人氣：165
累積人氣：972227

最新文章

- 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師
- 社會情緒繪本整理第3部【#每日1繪本，讓你『心』遇見】／王意中臨床心理師
- 愛情有什麼道理？
- 王意中大陸簡體字版作品集《正面管教--從情緒管理開始，教出講道理的好孩子》

王意中 作品
《戒掉孩子的拖延症》



寶瓶文化

王意中 作品

《資優生教養的頭痛問題》



王意中 作品

《你被孩子3C勒索嗎？》





王意中 作品

《為什麼孩子要說謊？ ：心理師親授的210個誠實力指南》



王意中 作品

《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》



王意中 作品

《爸媽忘記教我的事？

愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



王意中 作品

《301個自閉兒教養祕訣》



寶瓶文化出版⁵³

王意中 作品

《301個過動兒教養祕訣》



寶瓶文化出版⁵⁴

王意中 作品

《不吼不叫，激發孩子內在學習力》



寶瓶文化出版⁵⁵

王意中 作品

《拆解孩子的青春地雷》



王意中 作品

《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》



寶瓶文化出版⁵⁷

王意中 作品

《標準答案：臨床心理師的大格局教養》



寶瓶文化出版⁵⁸

王意中 作品

《孩子不敢說的40個成長困惑》



寶瓶文化出版⁵⁹

王意中 翻譯作品

《我和我的亞斯伯格超能力》

(Isaac and His Amazing Asperger Superpowers!)



原文作者 梅蘭妮·沃爾什 (Melanie Walsh)

三采文化出版60